

LA FAMILIA, COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



ESCUELAS LIBRES
DE VIOLENCIA
¡PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA!

PROYECTO

“UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA EN ADOLESCENTES
ESCOLARES DE LIMA METROPOLITANA”

Proyecto ejecutado por:

LA FAMILIA

LA FAMILIA

Todos y todas nacemos en un grupo social llamada Familia, y en ella aprendemos a reconocer quiénes somos, a relacionarnos entre los miembros de la familia, con nuestros amigos/as y con otras personas de la comunidad.

La familia, es un conjunto de personas unidas por vínculos de consanguinidad, matrimonio, afinidad y/o afecto. En el Perú, nuestras familias tienen diversas formas: la familia nuclear (padre, madre e hijos); las familias extensas (padre, madre, hijos, abuelos, tíos u otros parientes); familias con un solo padre o madre; familias sin hijos, entre otras.

La familia, es el primer espacio en el que se forman las personas, y es donde se aprenden valores, creencias y patrones culturales. Las familias también brindan el soporte emocional a sus miembros y promueve el desarrollo de las capacidades de sus integrantes.



ROLES DE LA FAMILIA

Entre los roles más importantes que cumple la familia, para sus miembros, tenemos:

Rol protector (o proveedor):

Se refiere a las condiciones económicas (materiales) que garantizan la satisfacción de las necesidades básicas de nutrición, salud, educación y vestimenta.

Rol socializador:

se basa en la construcción de vínculos primarios y secundarios; la promoción y fortalecimiento de la red de relaciones de cada miembro de la familia como persona y de propia familia como grupo e institución; del aprendizaje de las formas de interacción social vigentes, como los referidos a los roles de género, y los principios, valores y normas que las regulan, generando un sentido de pertenencia e identidad.



Rol cuidador:

es la protección y cuidado que se brinda a los derechos de cada miembro de la familia, con énfasis en aquellos/as más vulnerables como los niños, niñas, adolescentes, adultos mayores, embarazadas, discapacitados y enfermos.

Rol Formador:

Se refiere a la educación y el fortalecimiento de cada miembro de la familia en su rol como ciudadanos y ciudadanas, promoviendo su desarrollo pleno como personas.

NUEVAS CARACTERÍSTICAS EN LAS RELACIONES DE PADRES, MADRES E HIJOS ADOLESCENTES.

Hay tres características importantes que pueden marcar un cambio en las relaciones con tus hijos e hijas adolescentes:

- ✓ **El distanciamiento:** con la llegada de la adolescencia ocurre una situación que muchas veces angustia a los padres, y es la aparente pérdida del interés por comunicarse con sus progenitores. Esto coincide con el valor afectivo que adquieren personas fuera del núcleo familiar, especialmente los y las amigas.
- ✓ **La conflictividad en las relaciones:** todos/as sabemos que es indiscutible que los conflictos entre padres e hijos aumentan en la adolescencia; lo que se complica más porque se van limitando los espacios de comunicación y de reunión familiar.
- ✓ **Búsqueda de una mayor simetría o igualdad:** Esto trae como consecuencia que los adolescentes empiecen a ver a sus padres/madres como iguales; es decir, aunque los progenitores continúan siendo las figuras de autoridad, los y las adolescentes buscan más independencia, tomar decisiones propias, y pasar de la imposición y control a una relación diferente.



A pesar de los cambios y desacuerdos que pudieran surgir entre padres e hijos, si se mantienen abiertos los canales de comunicación, la relación entre ellos no tiene por qué resultar afectada.

LA FAMILIA

FAMILIA Y VIOLENCIA

Tal como hemos visto, la familia tiene un rol muy importante; por lo que es necesario mirarnos y percibir como, de manera cotidiana, nos expresamos en nuestro hogar ya que ahí es donde aprenden a:

- ▶ **Naturalizar la violencia, porque están acostumbrados a siempre oír gritos, o justificar situaciones violentas.**
- ▶ **Relacionarse autoritariamente, porque en el hogar siempre les damos la razón en todo; o nos ve que así nos relacionamos entre nosotros, sin pedir por favor, sin dar las gracias.**
- ▶ **No respetar las diferencias, porque nos oyen que minimizamos a otros, y que usamos expresiones racistas o de discriminación.**



Por otro lado, para muchas familias, el castigo físico sigue siendo una medida aceptada por padres y madres de familia¹; sin embargo, el castigo y la humillación verbal no hace otra cosa que reforzar la frustración y la agresividad, o disminuir la autoestima y expectativas de vida de nuestros hijos e hijas; lo que los puede convertir en víctimas de la violencia en la escuela. Asimismo la violencia de género,² basada en una percepción de inferioridad y sumisión de las mujeres, se refuerza con la idea de que los varones son los más fuertes.

ESTILOS Y PRÁCTICAS DE RELACIÓN EN LA FAMILIA

Una de las consecuencias de vivir en una época donde el concepto de familia sufre rápidos cambios, es que muchos padres y madres no tenemos certezas respecto de la manera en cómo educar a nuestros propios hijos e hijas. Muchos crecimos con un tipo de autoridad familiar que se aceptaba sin observaciones; mientras que hoy en día dudamos de cómo construir autoridad con nuestros hijos. Te presentamos a continuación algunos estilos de crianza:

- ▶ **ESTILO DE CRIANZA INDIFERENTE**, a veces como padres, no les planteamos límites a nuestros hijos, pero tampoco les demostramos afecto. Así, nuestros hijos crecen vacíos de afecto y vulnerables a lo que les proporcionen los amigos, la calle y/o terceros.

1 Una de cada cuatro mujeres considera que algunas veces es necesario el castigo para educar a los hijos(as). Propuesta de Plan Nacional de Fortalecimiento a las Familias 2013-2021. Pag. 66

2 Hacia el 2013 el 67,5% de mujeres señaló que sufrió violencia psicológica o verbal por parte de su pareja o compañero, mientras que el 37,5 de mujeres señalaron que sufrieron violencia física por parte de su esposo o compañero. ENDES 2013. INEI



► **ESTILO DE CRIANZA AUTORITARIO**, se caracteriza por un control que inhibe que nuestros hijos e hijas puedan expresar y/o desarrollar sus propias opiniones o gustos. Incluso, a veces, podemos hacer un uso excesivo de castigos (en algunos casos con violencia física) que van minando la confianza en ellos mismos. Esto puede convertirlos en niños/ niñas y/o adolescentes agresivos en su afán de disfrazar sus inseguridades; o temeroso y poco sociable.

► **ESTILO DE CRIANZA PERMISIVO**, se caracteriza por la ausencia de límites en la crianza, lo que hace que nuestros hijos e hijas no sean conscientes de reglas o normas que respetar, lo que los convierte en personas con pocas habilidades sociales, ya que se resisten, hasta en los juegos, a cumplir reglas.

► **ESTILO DE CRIANZA SOBREPOTECTOR**, a veces como padres, con el afán de proteger a nuestros a hijos e hijas de todo peligro o daño, hacemos todo por ellos; lo que ocasiona que no desarrollen destrezas personales y, en nuestra ausencia, serán incapaces de hacer algo por ellos solos.

► **ESTILO DE CRIANZA DEMOCRÁTICO**, se caracteriza por darle la confianza a nuestros hijos e hijas, para que nos puedan expresar sus sentimientos, pensamientos; y, porque no, como se conducen frente a algunas situaciones que los cuestiona o aflige. Así podremos conocer si conoce alguna situación de violencia en el barrio o escuela, como está viviendo el enamoramiento, la relación con los amigos y amigas, o su proyecto de vida. En este estilo de relación, no se permite la violencia, pero sí una figura de autoridad que les ponga límites y enseñe a discriminar lo adecuado y lo no adecuado. Este estilo de crianza junto a otros factores permite prevenir conductas de violencia hacia nuestros hijos e hijas.

CRITERIOS PARA EL ESTABLECIMIENTO DE NORMAS

Las normas familiares, facilitan la relación al interior del hogar, transmiten valores y actitudes, y hacen más independientes y responsables a nuestros hijos e hijas, manteniendo un clima emocional positivo.³

Por ello es importante tener normas en la casa, pero antes de dar una norma ten en cuenta lo siguiente:

- Deben ser pocas y claras.
- Deben ser realistas, razonables y posibles de cumplir.
- Deben ser consistentes y firmes, respecto a su cumplimiento
- Deben ser coherentes y cumplidas por todos los miembros de la familia.
- Deben contar con consecuencias a la transgresión de la norma.



LA COMUNICACION Y RESOLUCION DE CONFLICTOS

LA COMUNICACIÓN

La comunicación facilita la relación y el diálogo entre las personas; permite tomar mejores decisiones (conjuntas e informadas), definir prioridades, y fijar metas comunes y viables.

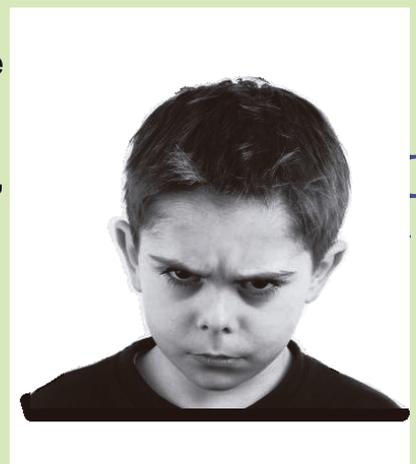
Cuando nos comunicamos, usamos estrategias, métodos y recursos comunicativos, que nos permiten expresarnos y dar a conocer nuestras ideas y opiniones ante los demás, construir sentidos comunes respecto al desarrollo que queremos.

Sin embargo, cada familia es un mundo distinto y tiene un lenguaje único. Pero, es necesario que en cada familia se generen condiciones para mejorar la comunicación, y contar con voluntad y disponibilidad, para que este espacio sea vivido intensamente. Si lo que queremos es una familia unida; la mejor vía, el camino más acertado, es la comunicación.

A continuación te presentaremos un listado de formas ineficaces de comunicación entre padres/madres e hijos/as:

Vea si usted se reconoce, o reconoce a su hijo/a, en cualquiera de las descripciones siguientes

- ▶ **GRITAR:** “Cuanto más grito, tengo más posibilidades de ganar o de lograr mis objetivos, para ello además puedo usar la intimidación o generar miedo”
- ▶ **SER INDIFERENTE:** “Voy a ignorarte hasta que te sientas tan culpable y desdichado que termines por darme la razón”.
- ▶ **MANIPULAR:** “Voy a tergiversar los hechos y utilizar tus debilidades para sacar ventaja”.
- ▶ **IGNORAR:** “Cuanto más ignoro el problema, más grande se vuelve. Pero voy a seguir insistiendo en que todo está bien”.
- ▶ **LLORAR:** “Seguiré derramando lágrimas hasta que no puedas resistir verme llorar y finalmente te des por vencido/a”.
- ▶ **ACUSAR:** “Si te sigo diciendo que eres el/la único/a culpable de la situación, la larga lograré convencerte de que es así”.
- ▶ **QUEJARSE:** “Al igual que el que llora, llegaré a agotarte con mis constantes quejidos y lamentos”
- ▶ **“YO MANDO ACÁ”:** “Yo gano automáticamente la discusión porque tengo la personalidad más fuerte, o si no, porque soy yo quien dicta las reglas”





Afortunadamente, con un poco de esfuerzo podemos comunicarnos mejor.

Veamos si podemos, mi hijo y yo, asumir algunos de los roles siguientes, y resolver los conflictos de forma más efectiva:

▶ **EL ATENTO:** “Presto atención a lo que dices y lo que estoy diciendo, y te puedo explicar, con mis propias palabras, que realmente comprendo la situación y tus sentimientos”. No interrumpir cuando la otra persona esté hablando, y pensar bien en lo que voy a decir antes de responder.

▶ **EL RESPONSABLE:** Reconocer que un problema puede tener dos enfoques. “Asumir responsabilidad por mis palabras, actos y sentimientos. Haré comentarios utilizando la

palabra Yo, aceptando mi responsabilidad en lugar de culparte y ponerte a la defensiva”.

▶ **EL EXPLORADOR:** “Conozco mi lado del problema, pero quiero comprender mejor el tuyo. Te haré preguntas para entender mejor tu posición y te pediré que me expliques cuando me sienta confundido o cuando no esté de acuerdo”

▶ **EL APACIGUADOR:** “Pese a que estamos enfadados, me comportaré de manera respetuosa. Hablaré en forma positiva y validaré tu posición cuando sea apropiado”.

▶ **EL COLABORADOR:** Reconocer que el acuerdo mutuo es la clave para resolver un conflicto. Llegar a acuerdos conjuntos

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Los conflictos entre padres e hijos surgen de forma cotidiana en nuestras vidas, pero lo importante es la habilidad al interior de la familia, para abordarlos, enfrentarlos y resolverlos..

Cuando una familia no desarrolla habilidades que favorezcan la solución de los conflictos; entonces se genera, con el paso del tiempo, una separación afectiva entre los miembros y la convivencia se basa en emociones negativas como enojo, tristeza, y/o rencores.

Recordemos que, nuestra familia es una estructura que puede cambiar en el tiempo; y, por lo tanto, pueden variar las relaciones entre sus integrantes. La aparición de un problema en la familia, por lo general, coincide con algún cambio que amenaza con alterar su equilibrio.

Si usted y su hijo/a pueden trabajar de mutuo acuerdo para buscar soluciones aceptables para asuntos complejos, ambos saldrán ganando. Manejar una situación de esta manera, elimina la discordia y fortalece los lazos entre padres/madres e hijos/as.

Algunos factores que favorecen el conflicto son:

- Desacuerdos entre el padre y la madre.
- Poca flexibilidad para aceptar la opinión del otro/a
- Poca expresión de afecto entre los miembros de la familia
- Poca comunicación entre los integrantes de la familia
- Desacuerdo en la toma de decisiones
- Frustración e ira acumulada por conflictos acumulados

¿Qué podemos hacer juntos/as para evitar el conflicto?

Sin importar el tamaño del conflicto, siempre existirán formas saludables y productivas de trabajar hacia su resolución. Te proponemos algunos tips para aprender a resolver los conflictos:



✓ 1. IDENTIFICA EL PROBLEMA.

Dile a tus hijos/as cuál es el problema de manera clara y tranquila. Presta atención al tono de tu voz y a las palabras que eliges para expresar tus sentimientos.

✓ 2. CONVERSA SOBRE EL PROBLEMA.

Trata de que todos los miembros involucrados participen en la conversación.

✓ 3. ESCUCHA CON LA MENTE ABIERTA.

Esto ayudará a entender la situación completa, desde las distintas posiciones de cada uno.

✓ 4. TOMATE UN DESCANSO.

Si la discusión se acalora y comienza a derivar en una pelea; suspendan la reunión, para que todos puedan volver a la conversación con más reflexión y, sobre todo, más calmados.

✓ 5. ENCUENTREN UNA SOLUCIÓN.

Decidan colectivamente y pónganse de acuerdo en cuál es la mejor solución para el problema.

✓ 6. APLIQUEN LA SOLUCIÓN.

Simplemente contar con una solución no resuelve el conflicto. Tienen que aplicarla para que este se solucione. Es responsabilidad de todos los miembros de la familia poner de su voluntad para evitar mayores conflictos.

✓ 7. MANTENGAN LA MENTE ABIERTA.

A menudo existen muchos puntos de vista diferentes en los conflictos familiares, sobre todo referentes a nuestros hijos e hijas. Cada uno es un mundo aparte, intentemos comprenderlos.

✓ 8. SÉAN PACIENTE.

Nuestros hijos/as pueden no estar listos para discutir el conflicto. Hay que darles tiempo para que los reflexionen.

✓ 10. NO SE APRESUREN.

Si todavía se sienten lastimados, puede que no sean capaces de expresarse de manera efectiva con sus hijos. Dialoga con otros padres o madres sobre lo que te pasa. Recuerda, un consejo es Espera antes de discutir abiertamente el problema para evitar que esto suceda.

✓ 11. TENGAN EN CUENTA EL LUGAR Y EL MOMENTO PARA DISCUTIR LOS CONFLICTOS FAMILIARES.

Una ocasión feliz o festiva no es el mejor momento para sacar a la luz sus diferencias. Usen el sentido común, creen sus propios espacios para reflexionar sobre lo que pasa al interior de la familia.

Contenidos: Martiza Caycho Figueroa – Carol Ruiz Morán